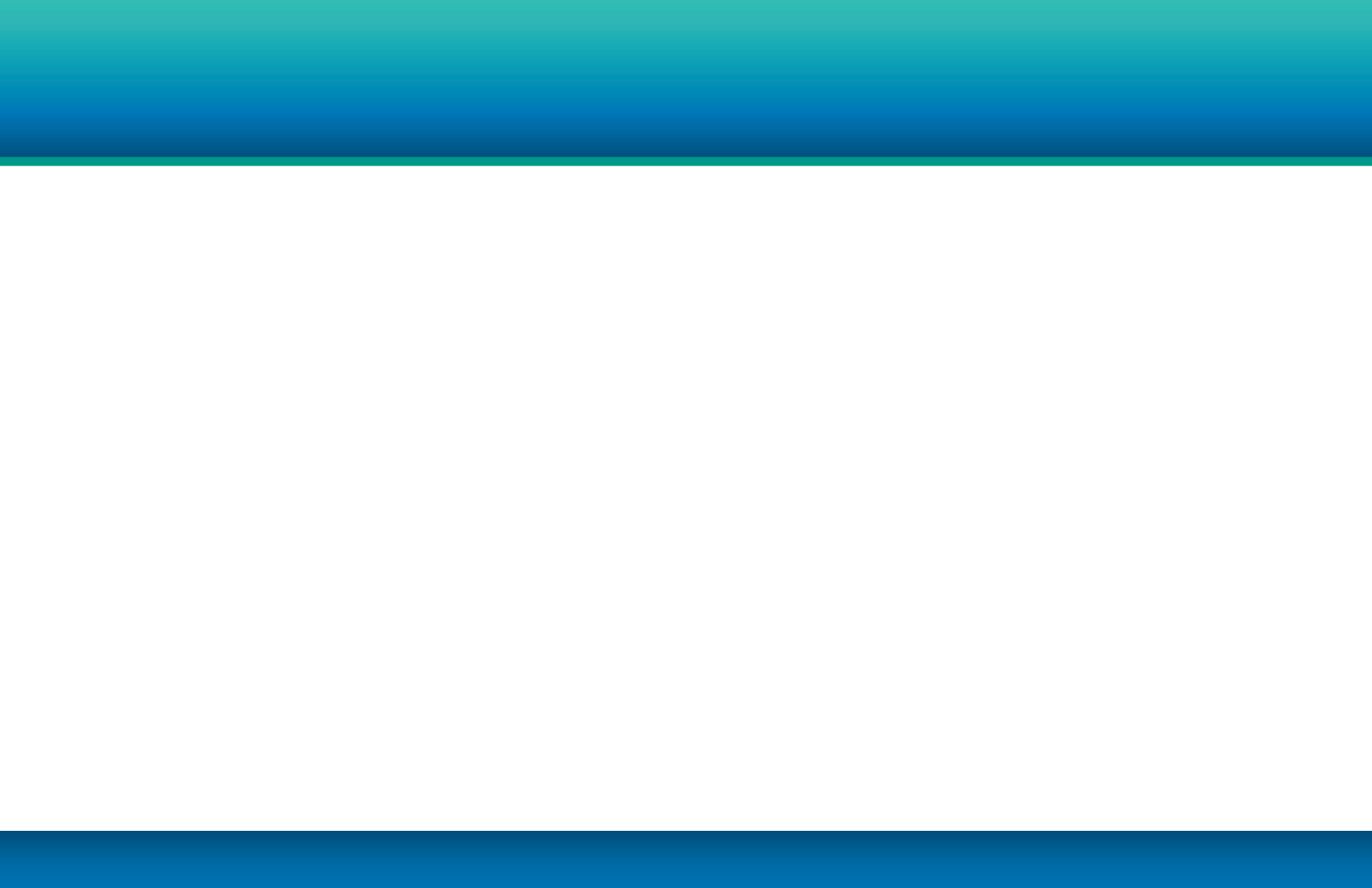


Guide de l'abandon du tabagisme des Territoires du Nord-Ouest





Bienvenue et félicitations

Vous avez fait le premier pas vers l'abandon du tabac

Ce manuel va vous accompagner dans cette aventure. Il va vous aider à résister aux envies, à supporter les effets secondaires de l'arrêt du tabac et à vous préparer à vous libérer de cette dépendance une bonne fois pour toutes, et à en être fier.

LA LIGNE
ANTI-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



**l'aide. Vous pouvez téléphoner GRATUITEMENT en tout
temps, en toute confidentialité.**

**Vous pensez à cesser
de fumer? Appelez la
ligne antitabac des
TNO pour obtenir de**

*Le présent guide est une adaptation d'un document créé
par le gouvernement du Nunavut.*

English

French

Cree

Tłychq

Chipewyan

South Slavey

North Slavey

Gwich'in

Inuvialuktun

Inuktitut

Inuinnaqtun

1-855-846-9601

avril 2017

Table des matières

Chapitre 1

Avantages de l'abandon du tabac.....5

Chapitre 2

Se préparer à cesser de fumer : quelques conseils pour vous aider11

Chapitre 3

C'est parti! Conseils pour les premières semaines.....29

Chapitre 4

Rester fort : abandonner le tabac pour de bon38

Chapitre 5

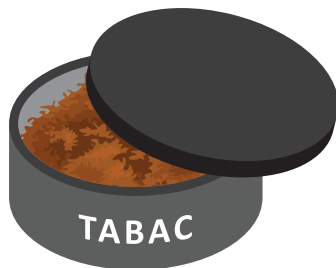
Aider les autres : conseils pour aider les autres à s'engager sur le
chemin de l'abandon du tabac49

Un mot sur le tabac à mâcher :

Sans fumée ne veut pas dire sans danger

Le tabac à mâcher peut entraîner le cancer de la bouche, de la langue, des gencives, de l'estomac, de l'œsophage et de la vessie.

Tout comme le tabac à fumer, le tabac à mâcher crée une forte dépendance. Il contient plus de nicotine que les cigarettes et son abandon peut être encore plus difficile. Mâcher un morceau de tabac de taille moyenne pendant 30 minutes équivaut à fumer 3 cigarettes : la quantité de nicotine est identique.



LE SAVIEZ-VOUS?

Bon nombre de personnes pensent que le tabac à mâcher est plus sécuritaire ou plus sain que le tabac à fumer traditionnel. Elles se trompent complètement.

QUEL QUE SOIT LE TABAC, MIEUX VAUT NE PAS Y TOUCHER!

Ce livret vise à aider les fumeurs à abandonner le tabagisme, mais son contenu s'applique également aux personnes dépendantes du tabac sous d'autres formes. Nous espérons qu'il vous sera utile.

Chapitre 1

Avantages de l'abandon du tabac

L'abandon du tabagisme est sans conteste ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé. Dès les premiers jours, on peut en voir et en ressentir les avantages. Voici des exemples :



Odorat et sens du goût accrus.



Économies. En 2016, un paquet de cigarettes pouvait coûter jusqu'à 21 \$ aux Territoires du Nord-Ouest (TNO). Si vous fumez 1 paquet par jour, vous dépensez 588 \$ par mois, 7 056 \$ par an et 70 560 \$ sur 10 ans!



Inspirations plus profondes et gain d'énergie. Votre capacité pulmonaire commence à s'améliorer dès deux semaines sans tabac.

Les avantages à long terme sont également très nombreux!



Diminution importante du risque de développer un cancer du poumon :

avec le temps, ce risque peut diminuer jusqu'au niveau de celui de quelqu'un qui n'a jamais fumé. Lorsque vous cessez de fumer, vous réduisez aussi le risque de développer des problèmes pulmonaires chroniques comme l'emphysème et les bronchites.



Cœur plus résistant : le risque de maladie cardiaque est diminué de moitié au bout d'un an sans tabac seulement!



Corps plus résistant : le tabac fait vieillir plus vite. En arrêtant de fumer, vous réduisez les risques de développer des problèmes comme les cataractes, la perte d'audition, le dysfonctionnement érectile, la démence (perte de mémoire) et l'ostéoporose (fragilité osseuse).

LE SAVIEZ-VOUS?

Le tabagisme provoque différents types de cancers, notamment le cancer du poumon, de la bouche, de l'œsophage, du larynx, de la vessie, du sein, du rein et du pancréas.

LA LIGNE
ANT-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



Besoin d'un
coup de pouce?
Appelez la ligne
antitabac pour

parler avec un accompagnateur de toutes les
raisons de cesser de fumer.

Que contient une cigarette?

Saviez-vous que la fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques? Plus de 50 d'entre eux provoquent le cancer et aucun ne se trouve naturellement dans notre corps.



Le tabac et votre corps

Non seulement la consommation élevée de cigarettes vous prive de plusieurs années de vie, mais elle réduit également la qualité de celles qui vous restent. À cause d'elle, vous êtes moins en forme, votre énergie diminue et votre apparence physique se détériore. Voici des exemples d'effets du tabac qui peuvent vous faire paraître plus âgé.



Cernes

Les fumeurs sont quatre fois plus susceptibles de dire qu'ils ne sont pas reposés après une nuit de sommeil que les non-fumeurs. Le manque de nicotine pendant la nuit vous empêche de dormir, ce qui engendre l'apparition de cernes sous les yeux qui vous donnent l'air épuisé.



Plus de rides

Le tabagisme bloque l'approvisionnement sanguin qui donne une apparence saine et rosée à la peau. C'est la raison pour laquelle les fumeurs peuvent s'attendre à avoir beaucoup plus de rides que les non-fumeurs, plus tôt.



Cheveux ternes et fins

Le tabac rend les cheveux plus fins, plus ternes et plus cassants. Les hommes qui fument sont environ deux fois plus susceptibles de perdre leurs cheveux que ceux qui ne fument pas.



Dents jaunies et mauvaise haleine

La nicotine tache les dents, ce qui vous prive de votre sourire naturel éclatant. L'usage de tabac à fumer ou à mâcher peut aussi entraîner des maladies des gencives et une mauvaise haleine.

BONNE NOUVELLE!

Votre corps commence à se soigner lorsque vous vous libérez du tabac et de la nicotine. Après avoir cessé de fumer, vous aurez bien meilleure mine et vous vous sentirez beaucoup mieux. La guérison de votre corps commence dès l'abandon du tabac.



LA LIGNE
ANTI-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



Pour obtenir de plus
amples renseignements
sur les avantages de
l'abandon du tabac et

pour parler à quelqu'un de la diminution ou de l'arrêt de la
consommation de tabac, appelez la ligne anti-tabac des TNO
au 1-866-286-5099. Vous obtiendrez une aide gratuite et
confidentielle, dans toutes les langues officielles du territoire.

Chapitre 2 Se préparer à cesser de fumer : Quelques conseils pour vous aider

UN MOIS
AVANT L'ARRÊT

Choisissez une date!

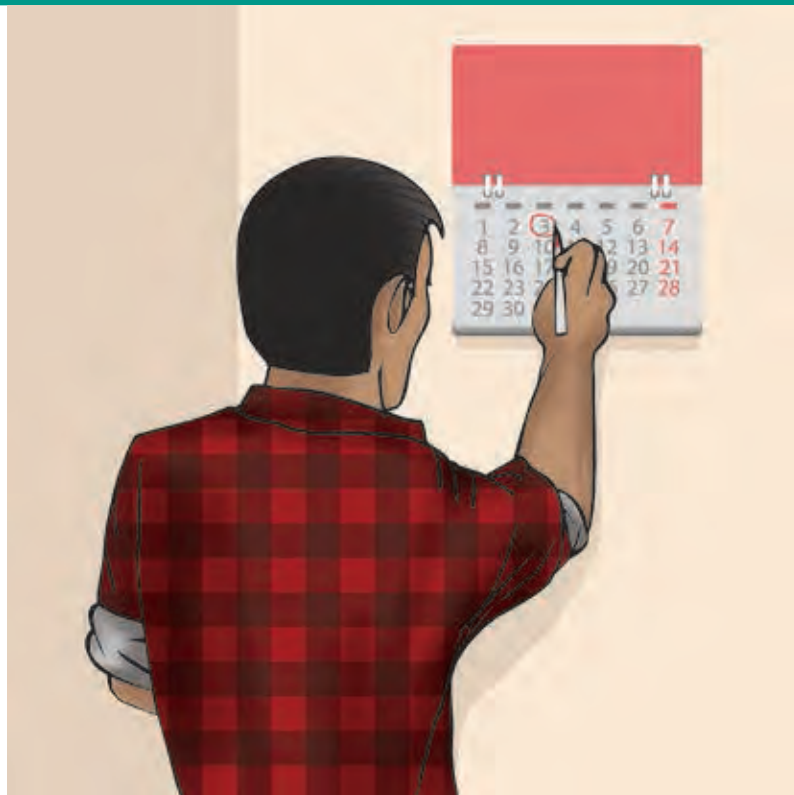
Choisissez un jour pour cesser de fumer, dans les deux à quatre prochaines semaines. Cela vous laissera suffisamment de temps pour vous préparer, mais pas assez pour vous démotiver.

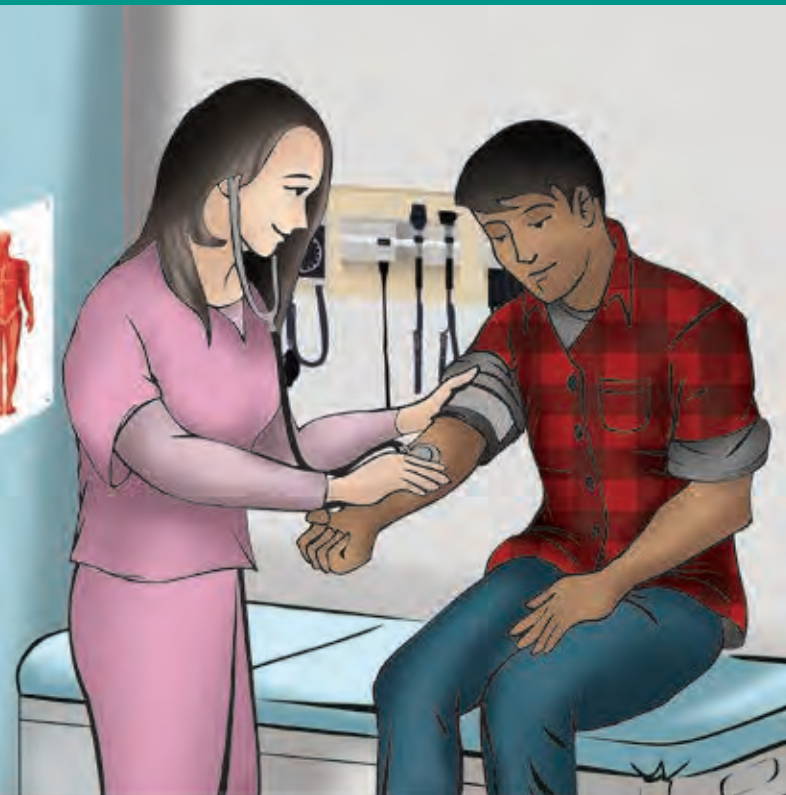
Choisissez un jour où l'arrêt sera facile

Choisissez une journée qui ne sera pas trop stressante. Si vous consommez beaucoup de tabac au travail, cessez de fumer pendant votre jour de congé

CONSEIL

Dites à vos amis et à votre famille quel jour vous allez cesser de fumer. Publiez-le sur Facebook! Le fait d'aviser les gens vous aidera à rester concentré et les poussera à vous soutenir lorsque vous en aurez besoin.





Renseignez-vous sur les aides pharmacologiques à l'abandon du tabac auprès de votre infirmier en santé communautaire ou de votre médecin

Vous voudrez peut-être utiliser une aide pharmacologique au cours des premières semaines qui suivent l'abandon du tabac, qui sont les plus difficiles. Bon nombre de personnes sont fières de cesser de fumer d'un seul coup (sans aide), mais il n'y a aucune honte à avoir recours à la médecine moderne pour faciliter les choses. Les aides à l'abandon du tabac, si elles sont utilisées correctement, peuvent **MULTIPLIER PAR DEUX** les chances de cesser de fumer.

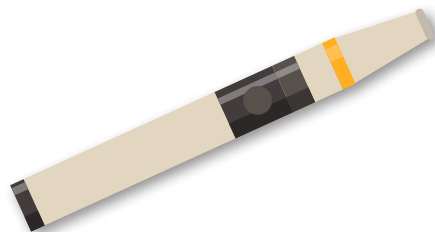
Deux catégories d'aides sont disponibles pour vous aider à cesser de fumer

1. Thérapie de remplacement de la nicotine
2. Médicaments sur ordonnance



PARLEZ-EN D'ABORD À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ!

Consultez toujours votre infirmier en santé communautaire ou votre médecin avant d'utiliser une aide pharmacologique à l'abandon du tabac, quelle qu'elle soit.



Thérapie de remplacement de la nicotine

Lorsque vous avez envie de fumer, vous êtes en fait en manque de nicotine, une substance chimique entraînant une dépendance que l'on trouve dans les cigarettes. La thérapie de remplacement fournit de la nicotine à votre corps et satisfait ces envies, sans vous empoisonner avec les milliers d'autres substances chimiques présentes dans les produits du tabac commerciaux.

Médicaments sur ordonnance

Le Bupropion SR (Zyban®) et la Varénicline (Champix®) sont des médicaments qui ne contiennent pas de nicotine, mais qui agissent sur le cerveau afin de réduire les symptômes de sevrage et les envies. Ces médicaments sont uniquement disponibles sur ordonnance.

Cesser de fumer pendant la grossesse

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des aides

pharmacologiques à l'abandon du tabac, appelez la ligne antitabac des TNO au 1-866-286-5099.

Votre accompagnateur est qualifié pour répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser.



Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez

La meilleure chose à faire pour votre bébé est d'arrêter de fumer complètement. Vous devriez parler avec votre fournisseur de soins de santé des aides pharmacologiques à l'abandon du tabac les plus adaptées pour vous et votre bébé.

CONSEIL

Soyez prévoyante. Certains médicaments sur ordonnance doivent être pris deux semaines avant l'abandon du tabac. Si vous souhaitez les utiliser, renseignez-vous auprès de votre infirmier en santé communautaire ou de votre médecin le plus tôt possible.

Timbre de nicotine



Fonctionnement

Le timbre est collé sur votre peau, comme un pansement, et diffuse de la nicotine à travers votre épiderme.

Utilisation

1. Retirez la pellicule collée au dos du timbre et maintenez le timbre pendant 10 secondes sur une zone de peau propre et lisse entre la taille et le cou.
2. Retirez l'ancien timbre avant d'en poser un nouveau. Changez d'endroit à chaque nouvelle application.
3. Changez le timbre toutes les 24 heures.
4. Lavez-vous les mains après l'application.

Précautions

- ◆ Si vous avez du mal à dormir après avoir commencé à utiliser le timbre, retirez-le une à deux heures avant d'aller vous coucher. Ne coupez pas le timbre en deux et ne l'altérez d'aucune façon.
- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : sensibilité et irritation cutanées (réaction la plus courante), rêves étranges, insomnie, nausée et maux d'estomac.
- ◆ Indiquez à votre infirmier en santé communautaire ou à votre médecin si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ou si vous souffrez d'une maladie cardiaque.

Gomme à la nicotine



Fonctionnement

Lorsque l'on mâche une gomme, une dose de nicotine se diffuse dans l'organisme. Utilisez ce produit en cas d'envie de tabac.

Utilisation

1. Ne mâchez pas la gomme à la nicotine comme vous mâcheriez une gomme normale. Il faut plutôt la mordre une ou deux fois, puis la coincer dans un coin de la bouche (entre la joue et la gencive).
2. Attendez une minute, mordez-la encore plusieurs fois, puis coinciez-la de nouveau.
3. Répétez ce processus pendant 30 minutes.

Précautions

- ◆ Il faut 15 à 30 minutes à la gomme pour faire effet. Vous devez donc la prendre avant le moment où vous pensez en avoir besoin. Ne mâchez pas plus de 20 gommes par jour.
- ◆ N'avez pas les gommes à la nicotine.
- ◆ Abstenez-vous de manger ou de boire 15 minutes avant de mâcher la gomme, ainsi que pendant la prise.
- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : douleurs buccales, hoquet, maux d'estomac et douleurs dans la mâchoire.

Pastilles à la nicotine



Fonctionnement

La pastille se suce comme un bonbon dur en cas d'envie de fumer. L'absorption de la nicotine contenue dans la pastille se fait par les muqueuses de la bouche.

Utilisation

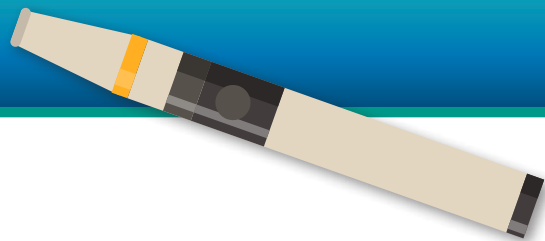
1. Mettez une pastille dans votre bouche et laissez-la fondre lentement. **NE LA MÂCHEZ PAS.**
2. Sucez-la lentement jusqu'à ce qu'elle ait un goût prononcé, puis placez-la dans le creux de votre joue.
3. Faites passer la pastille d'un côté à l'autre de votre bouche de temps en temps.
4. La pastille devrait fondre en 20 à 30 minutes.

La pastille à la nicotine ressemble à une pastille contre la toux ou contre le mal de gorge. Chaque pastille contient de la nicotine, qui est libérée lorsque le bonbon fond dans votre bouche.

Précautions

- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : nausée, hoquet, brûlures d'estomac, maux de tête et toux.
- ◆ Abstenez-vous de manger ou de boire 15 minutes avant de sucer la pastille, ainsi que pendant la prise.

Inhalateur de nicotine



Fonctionnement

L'inhalateur de nicotine s'utilise comme on fume une cigarette. Il libère de faibles doses de nicotine sans les autres substances chimiques dangereuses contenues dans la fumée.

Utilisation

1. Alignez les repères et tirez sur chaque extrémité de l'inhalateur pour les séparer.
2. Insérez une cartouche dans l'embout buccal et tournez pour refermer.
3. Inhalez profondément jusqu'au fond de la gorge, ou prenez de petites bouffées.

La durée de vie de chaque cartouche utilisée de manière continue en aspirant des bouffées fréquentes sera d'environ 20 minutes. Remplacez l'inhalateur au bout de 12 semaines.

Précautions

- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : légère irritation de la bouche et de la gorge, toux, hoquet, maux de tête et écoulement nasal. Il se peut que ces symptômes s'atténuent à mesure que vous utilisez l'inhalateur.
- ◆ N'utilisez pas plus de 12 cartouches par jour.

LA LIGNE
ANTITABAC DES TNO
1-866-286-5099



**Vous ne savez pas quelle
aide pharmacologique à
l'abandon du tabac choisir?**

**Votre accompagnateur peut vous aider. Appelez la ligne
antitabac aujourd'hui!**

MISE EN GARDE

Empoisonnement à la nicotine

L'empoisonnement à la nicotine survient lorsqu'une dose trop importante de nicotine est absorbée en une seule fois. Cela peut se produire lorsque l'on a recours à la thérapie de remplacement de la nicotine pour la première fois et que l'on prend une dose trop élevée, ou lorsque l'on utilise un timbre et que l'on fume ou que l'on mâche du tabac en même temps.

Protégez les enfants de la nicotine

Il est facile de confondre la gomme à la nicotine et la gomme normale. Gardez votre produit de thérapie de remplacement de la nicotine hors de portée des enfants!

Les premiers symptômes d'empoisonnement à la nicotine sont les suivants :

- ◆ Nausée
- ◆ Transpiration abondante
- ◆ Salivation excessive
- ◆ Maux de tête
- ◆ Crampes

Exemples de symptômes plus graves :

- ◆ Vomissements
- ◆ Fatigue
- ◆ Difficulté à respirer
- ◆ Teint pâle et terne
- ◆ Pouls irrégulier
- ◆ Évanouissements
- ◆ Confusion
- ◆ Crises épileptiques et coma (dans des cas extrêmes)



**CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT
UN MÉDECIN :**

Si vous suspectez un empoisonnement, cessez d'utiliser tout produit contenant de la nicotine et appelez votre centre de santé communautaire ou votre hôpital.

Médicament sur ordonnance



Champix® (Varénicline)

La **Varénicline** est disponible uniquement sur ordonnance délivrée par un infirmier praticien, un infirmier en santé communautaire ou un médecin. Elle bloque les effets de la nicotine et réduit les envies et les symptômes du sevrage. La satisfaction sera moins grande si vous recommencez à fumer pendant que vous prenez le médicament.

Utilisation

- ◆ À prendre 1 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 fois par jour pendant 12 semaines.
- ◆ Fixez-vous pour objectif de cesser de fumer une à deux semaines avant le début du traitement.

Précautions

- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : maux d'estomac, insomnie, rêves étranges.

- ◆ Cessez de prendre le médicament et consultez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si vous ressentez de l'anxiété, de l'agressivité, de la dépression ou des modifications de comportement inhabituelles, ou si vous avez des pensées d'automutilation ou d'agression envers autrui.

Interactions médicamenteuses

- ◆ Ce médicament ne doit pas être pris avec une autre thérapie de remplacement de la nicotine, car il augmente le risque d'effets secondaires.

Commentaires

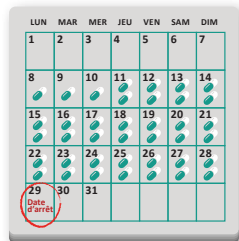
- ◆ Si vous fumez toujours quatre semaines après avoir commencé ce traitement, consultez un fournisseur de soins de santé.
- ◆ Il est conseillé de prendre ce médicament pendant un repas, avec un verre d'eau.

Zyban® (Bupropion SR)

Le **Bupropion** est disponible uniquement sur ordonnance délivrée par un infirmier praticien ou un médecin. Il aide à réduire les symptômes de sevrage.

Utilisation

- ◆ À prendre 1 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 fois par jour pendant 7 à 12 semaines (le matin et en début de soirée).
- ◆ Il est conseillé de prendre ce médicament une à deux semaines avant le jour de l'arrêt du tabac.



- ◆ Consultez votre fournisseur de soins de santé communautaire immédiatement si vous ressentez de l'anxiété, de l'agressivité, de la dépression ou des modifications de comportement inhabituelles, ou si vous avez des pensées d'automutilation ou d'agression envers autrui.

Interactions médicamenteuses

Le Bupropion interagit avec certains autres médicaments. Si vous prenez d'autres traitements, consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet d'éventuelles interactions médicamenteuses.

Commentaires

- ◆ Ce médicament peut être associé sans risque avec un produit de thérapie de remplacement de la nicotine, mais un fournisseur de soins de santé devrait surveiller la tension artérielle.
- ◆ Il n'est pas recommandé aux personnes sujettes aux crises épileptiques ou à une dépendance à l'alcool (troubles liés à la consommation d'alcool).

Précautions

- ◆ Vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants : insomnie et sécheresse buccale.

Connaissez vos déclencheurs

Certaines situations de votre quotidien peuvent déclencher votre envie de fumer ou de mâcher du tabac sans même que vous en ayez conscience. Pour vous débarrasser définitivement de votre dépendance, vous devrez connaître vos déclencheurs et savoir comment les combattre.

Prenez un moment pour penser à chaque cigarette que vous fumez, et à la situation dans laquelle vous êtes à ce moment-là. Réfléchissez au lieu où vous vous trouvez et avec qui, à ce que vous faites et à votre état d'esprit (blasé, de mauvaise humeur, stressé, etc.).

Vous remarquerez sûrement que vous vous trouvez souvent avec les mêmes personnes, dans les mêmes lieux. Une fois ces schémas intégrés, il vous sera plus facile de les briser.



Changez vos habitudes, changez votre mode de vie

Vous passez certainement une grande partie de votre vie à fumer ou à mâcher du tabac, et il sera difficile de vous défaire de cette habitude. Commencez à vous entraîner à vivre sans tabac en changeant vos habitudes quotidiennes et en adoptant un rythme nouveau. Vous avez à présent une idée des situations qui déclenchent votre envie de fumer ou de mâcher du tabac. Vous pouvez donc trouver des moyens de les contourner.

- ◆ Si vous fumez votre première cigarette au réveil, attendez d'avoir déjeuné.

- ◆ Si vous avez l'habitude d'allumer une cigarette en vous rendant au travail, partez plus tôt et fumez-la à votre arrivée seulement.
- ◆ Si vous fumez avec vos amis, commencez à fumer uniquement lorsque vous êtes seul. Séparez les moments que vous passez en société des moments pendant lesquels vous fumez : cessez de les associer.



Commencez à appliquer ces changements dès maintenant et vous serez mieux préparé à abandonner le tabac une bonne fois pour toutes.

On a tous besoin d'un peu de soutien

UNE SEMAINE
AVANT L'ARRÊT



Trouvez un complice dans l'abandon du tabac

Il peut s'agir d'une personne qui a décidé de cesser de fumer en même temps que vous, de quelqu'un qui a déjà arrêté ou simplement de quelqu'un sur qui vous pouvez compter. Le fait d'avoir quelqu'un pour vous accompagner et vous motiver dans les moments difficiles change vraiment la donne.

Faites-vous entendre!

Demandez à vos amis et aux membres de votre famille fumeurs de vous aider et de ne pas vous offrir de cigarettes ou de s'éloigner pour fumer lorsque vous êtes à proximité, au moins au début. Soyez ferme quant à votre besoin d'un espace sans fumée.

LA LIGNE
ANTI-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



La ligne antitabac des TNO peut vous mettre en contact avec un accompagnateur qui vous aidera à vous préparer à cesser de fumer. La préparation est la clé du succès.



DE TROIS À QUATRE JOURS
AVANT L'ARRÊT

Faites le plein de collations santé

Il sera plus facile de cesser de fumer si vous avez de la nourriture saine à portée de main. Votre bouche et vos mains sont occupées lorsque vous grignotez. De petites collations tout au long de la journée calmeront votre faim. Voici quelques idées de petites choses à avoir dans votre frigo ou dans vos placards.

- ◆ Graines de tournesol
- ◆ Maïs soufflé sans beurre
- ◆ Amandes
- ◆ Yogourt sans gras
- ◆ Mini-carottes
- ◆ Bonbons à la menthe
- ◆ Craquelins ou galettes de riz
- ◆ Bonbons durs sans sucre
- ◆ Viande ou poisson séché
- ◆ Fruits secs
- ◆ Pommes, raisin, petits fruits

ASTUCE :

Conservez toujours un pichet d'eau au frigo.
Un verre d'eau fraîche aide à résister aux envies.



Quelles sont vos motivations?

Dressez une liste de toutes les raisons qui vous poussent à abandonner le tabac. Soyez aussi précis que possible. Plus la liste sera détaillée et personnelle, plus votre motivation sera forte.

Quelques idées pour vous aider

- ◆ Je veux être en santé. Je ne veux pas souffrir de problèmes cardiaques ni du cancer.
- ◆ Je veux avoir l'haleine fraîche et les dents blanches.
- ◆ Je veux que mes enfants soient fiers de moi. Je ne veux pas qu'ils commencent à consommer du tabac pour m'imiter.
- ◆ Je veux avoir plus d'énergie. Je veux pouvoir me rendre à l'épicerie à pied sans être essoufflé.
- ◆ Je veux pouvoir dépenser plus d'argent pour me faire plaisir et pour faire plaisir aux gens que j'aime.
- ◆ Je veux vivre plus longtemps pour voir mes enfants grandir.



Affichez cette liste chez vous ou au travail. Gardez-la dans votre poche ou dans votre sac à main, et sortez-la chaque fois que vous ressentez une envie. Elle vous rappellera pourquoi vous abandonnez le tabac et vous aidera à rester fort lorsque c'est difficile.



Prenez un nouveau départ

- 1. Débarrassez-vous de tout ce qui fait penser au tabac.** Retirez tous les cendriers, les paquets de cigarettes et les boîtes de tabac à mâcher. Jetez tout ce qui vous rappelle le tabac et qui pourrait vous tenter.
- 2. Faites le ménage.** Faites un grand nettoyage de votre maison et de votre voiture. Débarrassez-vous de l'odeur de fumée désagréable en saupoudrant du bicarbonate de soude sur les tapis et les revêtements, puis en passant l'aspirateur le lendemain matin. Lavez les murs au savon ou au vinaigre.

- 3. Établissez de nouvelles règles pour la maison.** Demandez aux autres fumeurs de votre domicile de fumer à l'extérieur.
- 4. Aérez la maison.** Si la météo le permet, ouvrez toutes les portes et les fenêtres pour renouveler l'air.
- 5. Faites la lessive.** Mettez tous vos vêtements, toutes les couvertures et tous les revêtements de meubles dans la laveuse. Ajoutez une tasse de vinaigre blanc au savon à lessive pour vous débarrasser de l'odeur de tabac froid.



Vous trouverez des autocollants et des affiches d'environnement sans fumée dans les sacs d'abandon du tabagisme disponibles dans votre centre de santé communautaire.



Commencez à remplir une tirelire

Il y a une différence entre savoir que l'on fait des économies et être en mesure de toucher et de voir l'argent. Mettez la somme que vous dépensez habituellement en tabac dans la tirelire, que vous fumiez un demi-paquet ou un quart de paquet de cigarettes par jour.



Combien économiserez-vous?

_____ \$ par paquet $\times$ _____ paquets par jour = _____ \$ par jour

_____ \$ par jour $\times$ 7 = _____ \$ par semaine

_____ \$ par semaine $\times$ 4 = _____ \$ par mois

_____ \$ par mois $\times$ 12 = _____ \$ par an

Chapitre 3 C'est parti!

Conseils pour les premières semaines



JOURS 1 ET 2

Qu'est-ce que le sevrage?

Le sevrage est la réaction de votre corps à la privation d'une drogue qui engendre une dépendance. Il peut être inconfortable, mais ne vous inquiétez pas, il ne dure pas longtemps. Les symptômes du sevrage sont généralement plus forts au cours des 3 à 5 premiers jours après l'arrêt du tabac, et ils commencent à disparaître au bout de 7 à 10 jours.

En fait, le sevrage indique que votre corps se soigne.

LA LIGNE
ANTI-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



**Le sevrage peut être difficile,
mais vous n'êtes pas seul.
Votre accompagnateur vous
aidera à résister à cette envie
de fumer.**

Symptômes du sevrage



Fatigue

La nicotine est un stimulant, une drogue qui vous fait vous sentir plus éveillé. Puisque votre corps en est libéré, il se pourrait que vous vous sentiez un peu plus fatigué qu'à l'habitude. Cela passera, mais en attendant, assurez-vous de dormir suffisamment la nuit, faites des siestes au besoin, ou faites de l'exercice dans la journée pour vous réveiller.



Gorge sèche

Buvez beaucoup d'eau et de tisane. Le citron et le miel peuvent également aider.



Difficulté à dormir

Il se peut que vous ayez du mal à trouver le sommeil pendant la première semaine qui suit l'arrêt du tabac, car votre corps ressentira un besoin de nicotine. Cessez de boire des boissons caféinées (café, boissons gazeuses) pendant la journée et évitez de regarder la télévision ou d'utiliser un ordinateur avant d'aller vous coucher.



Toux accompagnée de mucus

Cela fait partie du processus de guérison. C'est de cette manière que votre corps élimine le goudron et les produits chimiques. Crachez et buvez beaucoup d'eau lorsque cela se produit.



Douleurs abdominales ou constipation

Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres, comme des fruits, des légumes et des grains entiers. Vous pouvez également vous renseigner au sujet de suppléments de fibres ou de laxatifs émollients auprès de votre infirmier en santé communautaire.



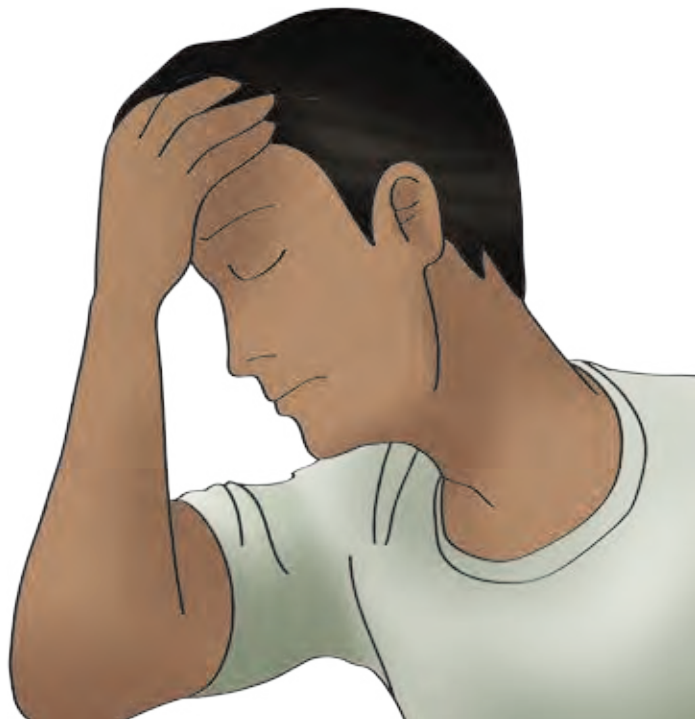
Irritabilité

Allez vous promener, sortez prendre l'air, prenez un bain ou écoutez de la musique apaisante.



Sensation de faim

Votre cerveau confond l'envie de nicotine et l'envie de nourriture. Mangez beaucoup de collations saines tout au long de la journée. Un verre d'eau fraîche peut aussi apaiser la sensation de faim.





Faites les choses différemment

Toutes sortes de choses peuvent vous donner envie de fumer ou de mâcher du tabac sans même que vous vous en rendiez compte. Le tabac occupait une place importante dans votre vie quotidienne, et vous devrez modifier vos habitudes pour résister à ces envies.

LA LIGNE
ANTI-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



Vos habitudes
quotidiennes
peuvent déclencher
l'envie de fumer ou
de mâcher du tabac.

Les accompagnateurs peuvent vous aider à changer ces
habitudes et à ne pas céder à la tentation.

Conseil

Voici d'autres exemples d'éléments déclencheurs courants à éviter :

- ◆ Boire du café
- ◆ Faire des pauses au travail
- ◆ Être en présence d'autres fumeurs
- ◆ Boire de l'alcool





LA LIGNE
ANT-TABAC DES TNO
1-866-286-5099

**Vous avez besoin
d'aide? Appelez la ligne
antitabac des TNO.**

Si vous souhaitez vraiment vous débarrasser de cette dépendance une bonne fois pour toutes, ne buvez pas d'alcool pendant les premières semaines ou les premiers mois qui suivent l'arrêt du tabac, jusqu'à ce que vous soyez assez fort pour résister à l'envie de fumer.

L'alcool est la principale raison pour laquelle de nombreuses personnes font une rechute et se remettent à fumer ou à mâcher du tabac. Si l'arrêt du tabac implique de ne pas participer à des événements pendant lesquels les gens boivent et de ne pas fréquenter les bars pendant un certain temps, qu'il en soit ainsi. Votre santé compte plus que tout! N'oubliez pas que vous avez décidé d'abandonner le tabac!

Pourquoi l'alcool me donne-t-il autant envie de fumer?

Non seulement l'alcool, comme le café ou le stress, est un élément déclencheur, mais il fait perdre la maîtrise de soi. Il entraîne une envie tout en affaiblissant vos défenses contre cette envie.



Ne cédez pas aux envies!

Il est difficile de résister aux envies, tant sur le plan physique que sur le plan mental. Cela ne fait aucun doute. Mais elles sont temporaires. Elles ne durent presque jamais plus de quelques minutes. Il suffit d'attendre qu'elles passent. Les quatre astuces suivantes peuvent vous aider :

- ◆ **ATTENDRE** : combattez l'envie et attendez quelques minutes pour voir si elle passe (c'est toujours le cas).
- ◆ **PENSER À AUTRE CHOSE** : faites un jeu, prenez une guitare, buvez une tasse de thé ou prenez une douche. Occupez-vous les mains et l'esprit.
- ◆ **PRENDRE DE PROFONDES RESPIRATIONS** : inspirez profondément par le nez et retenez votre respiration pendant cinq secondes. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept. Répétez cet exercice trois fois.



- ◆ **BOIRE DE L'EAU** : buvez un verre d'eau lentement. Lorsque vous prenez une gorgée, attendez quelques secondes puis faites tourner l'eau dans votre bouche. Cela remplace la sensation de la cigarette dans la main et celle de la fumée dans la bouche.

Les personnes qui commencent ou qui continuent à fumer en pensant que cela les aide à gérer le stress sont nombreuses. Le stress fait partie de la vie; on ne peut jamais totalement l'éviter. L'abandon du tabac implique de trouver d'autres moyens de gérer des situations stressantes.

Voici quelques suggestions

- ◆ Prenez l'air; allez vous promener dans la nature pour vous détendre.
- ◆ Cessez de boire du café pendant la journée pour mieux dormir la nuit.
- ◆ Essayez de faire des étirements ou du yoga pour vous aider à vous détendre.
- ◆ Pratiquez la relaxation ou faites des exercices de respiration.
- ◆ Jouez d'un instrument de musique : c'est apaisant et distrayant.
- ◆ Trouvez un moyen calme et créatif de vous détendre, comme les perles ou la couture.
- ◆ Parlez-en à un ami.
- ◆ Appelez la ligne antitabac des TNO pour parler à un accompagnateur qui pourra vous donner des conseils pour gérer votre stress sans passer par le tabac.

Le tabac provoque en fait plus de stress qu'il ne l'atténue

La nicotine envoie quelques signaux de relaxation au cerveau, mais elle augmente en fait votre niveau général de stress mental et physique.

Le tabac accélère votre rythme cardiaque, augmente votre tension artérielle et vous donne envie de prendre des pauses-cigarette. Tout cela est stressant.

Votre corps associe les sensations de stress aux pauses-cigarette, et votre esprit vous fait croire que vous êtes plus stressé que vous ne l'êtes en réalité, simplement pour obtenir cette dose de nicotine.

Vous avez franchi la première étape, la plus difficile, avec succès. Il est maintenant temps de vous tourner vers l'avenir et de réfléchir à la manière de poursuivre votre vie sans tabac.



Chapitre 4 Rester fort :

Abandonner le tabac pour de bon

Montrez l'exemple

Vivez sans fumée et protégez votre famille de la fumée secondaire. Apposez des autocollants d'environnement sans fumée sur les fenêtres de votre maison ou de votre véhicule pour montrer votre engagement en ce sens.

Inspirez le respect

Si vous cessez de fumer et que vous vous tenez à votre décision, vous donnez un exemple incroyable. Les enfants qui vous entourent peuvent vous admirer et vous respecter.

Les enfants reproduisent ce qu'ils voient

L'exemple que vous donnez est très important pour vos enfants. Les enfants de fumeurs sont deux fois plus susceptibles de devenir fumeurs eux-mêmes que les enfants de non-fumeurs.



Vous trouverez des autocollants et des affiches d'environnement sans fumée dans les sacs d'abandon du tabagisme disponibles dans votre centre de santé communautaire.

Fumée secondaire

Vous et votre santé n'êtes pas les seuls à bénéficier de l'abandon du tabac. Vos amis et les membres de votre famille en profitent également.

La fumée secondaire est celle dégagée par la cigarette ou celle que vous expirez lorsque vous fumez. Elle est très dangereuse. Tout comme la fumée que vous inhalez lorsque vous prenez une bouffée, la fumée secondaire provoque le cancer, des maladies cardiaques et pulmonaires et divers problèmes respiratoires. Elle est particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Voici quelques exemples de risques :

- ◆ Chez les femmes enceintes, la fumée secondaire augmente les risques de fausses-couches, d'enfants mort-nés ou de faible poids à la naissance, ainsi que d'autres problèmes pendant la grossesse et l'accouchement.
- ◆ Les bébés et les jeunes enfants soumis à la fumée secondaire présentent un risque accru de mort subite du nourrisson, d'infections pulmonaires, d'otites et de crises d'asthme graves.
- ◆ Les enfants qui vivent dans un environnement enfumé peuvent souffrir de respiration sifflante, de toux, de bronchite et de pneumonie. La croissance de leurs poumons peut également être ralentie.
- ◆ Les animaux familiers sont plus susceptibles de développer un cancer et d'autres problèmes de santé s'ils vivent dans une maison de fumeurs. Plusieurs types de cancers chez les chiens, les chats et les oiseaux ont été associés à la fumée secondaire.

Ça s'améliore au fil du temps

Chronologie de la guérison après l'abandon du tabac



L'air que vous respirez est plus sain.	Votre taux d'oxygène dans le sang augmente et redevient normal.	Vos sens de l'odorat et du goût commencent à s'améliorer.	Vous gagnez en énergie et vous pouvez faire de l'activité physique pendant plus longtemps. La toux et la congestion des sinus commencent à diminuer. Votre circulation sanguine s'améliore.	Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.
Immédiatement	Au bout de 8 heures...	Au bout de 48 heures...	Au bout de 2 semaines...	Au bout de 10 ans...
Au cours des 20 premières minutes...	Au bout de 24 heures...	Au bout de 72 heures...	Au bout de 1 an...	Au bout de 15 ans...
Votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque diminuent et redeviennent normales. La température de vos mains et de vos pieds augmente et redevient normale.	Les risques de faire une crise cardiaque diminuent.	Votre capacité pulmonaire augmente, ce qui vous permet de respirer plus facilement.	Le risque de crise cardiaque liée au tabac diminue de moitié par rapport à quelqu'un qui continue à fumer.	Le risque de mourir d'une crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Arrêt et prise de poids

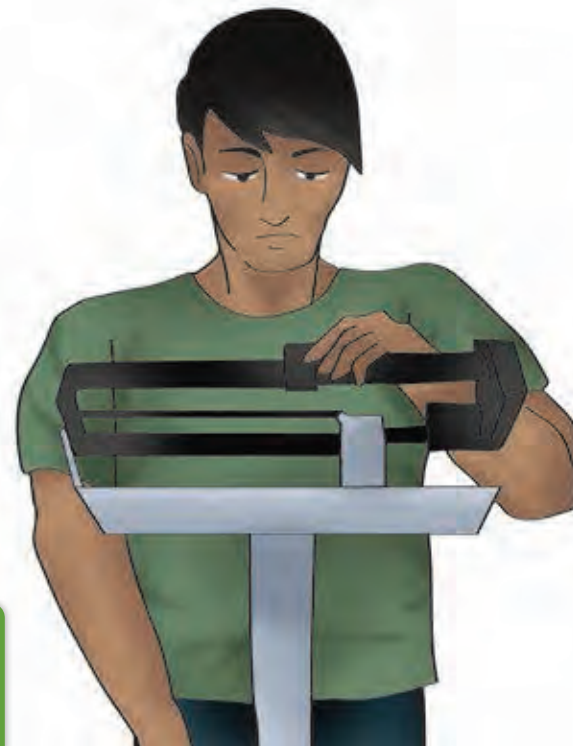
Sachez à quoi vous attendre

Tout le monde ne prend pas de poids, mais si c'est le cas, il s'agit en moyenne de 2,5 kilogrammes. Ce n'est pas grand-chose comparé à tous les autres bienfaits pour votre santé liés à l'arrêt du tabac.

Pourquoi prend-on du poids?

La prise de poids est attribuable à plusieurs raisons :

- ◆ Vos sens se réveillent et les aliments sentent meilleur et ont meilleur goût.
- ◆ Vous mangez probablement plus souvent pour garder vos mains occupées.
- ◆ Votre corps peut confondre les envies de nicotine et la faim.



LA LIGNE
ANT-TABAC DES TNO
1-866-286-5099

Vous avez peur de prendre du poids?
Votre conseiller peut répondre à vos questions à ce sujet, et à pratiquement n'importe quoi d'autre.

Conseils pour perdre ces kilos en trop



Planifiez vos repas

Essayez de ne pas manger de nourriture rapide ou de plats préparés congelés achetés à l'épicerie. Ils sont riches en gras et en sel. Cuisinez plutôt vous-même. Vous perdrez du poids et ferez des économies.



Mangez des collations saines

Prenez des collations santé comme des aliments traditionnels, des fruits, des légumes, des craquelins, ou mâchez de la gomme sans sucre afin d'éviter les produits salés ou sucrés.



Dites non aux boissons gazeuses

Cessez de boire des boissons sucrées. Une canette de 355 ml de boisson gazeuse contient de la caféine, 10 cuillers à thé de sucre et beaucoup de calories inutiles. Évitez les boissons sucrées. Vous perdrez du poids et dormirez mieux.



Cessez de boire de la bière ou d'autres boissons alcoolisées

Toutes les boissons alcoolisées sont riches en calories, mais la bière fait partie de celles qui en contiennent le plus. Vous prendrez moins de poids si vous réduisez votre consommation d'alcool le soir, ou si vous y mettez un terme.



Soyez actif tous les jours

Le fait de bouger pendant au moins 30 minutes par jour fera une grosse différence. Vous aurez bien meilleure allure et vous vous sentirez beaucoup mieux.

Sexe et cigarettes

Plus de plaisir

L'arrêt du tabac améliore la circulation sanguine. Cela se manifeste chez les hommes par des érections plus fortes, et chez les femmes par des orgasmes plus intenses et une excitation plus facile. En fait, les hommes qui fument sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'impuissance que ceux qui ne fument pas.

Attraction accrue

On a également découvert que les non-fumeurs étaient jusqu'à trois fois plus désirables. Après l'arrêt du tabac, vous sentez meilleur, vous avez meilleure mine, vous vous sentez mieux, et les autres s'en rendent compte.

Augmentation de la fertilité

Les non-fumeuses tombent plus facilement enceintes et ont plus de chances de donner naissance à des bébés en santé. L'abandon du tabac entraîne l'amélioration de l'état de la muqueuse de l'utérus et peut rendre le sperme de l'homme plus sain.



Choisissez un exercice qui vous correspond

Non seulement la pratique quotidienne d'un exercice est bonne pour votre santé, mais il s'agit également d'un très bon moyen de garantir que vous ne faites pas de rechute. Vous aurez une image plus positive de vous-même, serez occupé et aurez moins envie de fumer ou de mâcher du tabac.



Bougez entre amis

Il est plus facile et plus amusant de commencer un programme d'exercices quotidien avec un ami, quelqu'un qui vous motivera lorsque vous n'aurez pas envie de bouger.

La pratique quotidienne d'une activité physique pendant 30 minutes seulement (le temps d'une émission à la télévision) fera une grosse différence. Vous pouvez même diviser ces 30 minutes en deux pendant la journée. Voici quelques idées d'activités qui vous aideront à rester en forme :

- ◆ Aller se promener dans la nature.
- ◆ Aller à la chasse, à la pêche ou poser des pièges.
- ◆ Aller au travail ou à l'épicerie à pied plutôt qu'en voiture ou en motoneige.
- ◆ Jouer au hockey, au volleyball ou pratiquer un autre sport.
- ◆ Proposer à un aîné de déneiger pour lui.
- ◆ Participer à des danses organisées par la collectivité.

Célébrez chaque victoire

De nombreuses personnes disent que l'abandon du tabac a été la meilleure chose qu'elles aient faite pour elles-mêmes, mais aussi l'une des plus difficiles. C'est un vrai défi. Alors, fêtez votre réussite!

Chaque mois passé sans fumer constitue une étape, et une bonne raison d'être fier de vous. Célébrez chaque victoire sur le tabac. Invitez vos amis et les membres de votre famille. C'est vous qui faites ce travail difficile, mais tout le monde en profite!

Récompensez-vous en faisant un bon repas, en achetant de nouveaux vêtements ou en allant passer un après-midi à la pêche. Faites quelque chose qui vous rend heureux. Et n'ayez pas peur de dépenser une partie de l'argent que vous avez économisé. Vous le méritez!



RACONTEZ VOTRE HISTOIRE

Votre histoire est une victoire. Elle peut inspirer d'autres personnes; partagez-la sur des médias sociaux comme Facebook.



Écarts et rechutes



L'abandon du tabac est un processus, pas un événement. Il faut en moyenne sept tentatives sérieuses à un fumeur quotidien pour parvenir à cesser de fumer définitivement. Il peut y avoir des écarts et des rechutes. C'est difficile, mais cela arrive à tout le monde. Vous pouvez toujours reprendre le contrôle.

Écarts ou rechutes

Le terme « écart » veut tout dire. Il s'agit d'une erreur unique, d'une cigarette, ou même d'une bouffée à laquelle vous cédez après avoir cessé de fumer. On parle de rechute si l'on recommence à fumer comme avant. Mais il n'est jamais trop tard pour se remettre dans le droit chemin.

La perfection vient avec la pratique

La première chose à faire est d'accepter ce contretemps. Ce n'est que reculer pour mieux sauter.

Un écart ne signifie pas que vous avez échoué, mais il est important de vous remettre dans le droit chemin sans tarder. Ne perdez pas de temps. Débarrassez-vous de tout produit du tabac que vous pouvez avoir acheté et réengagez-vous à cesser de fumer.

Apprenez de vos erreurs

Réfléchissez à ce qui vous a fait reprendre le tabac, et aux raisons pour lesquelles cette envie était différente de toutes les autres auxquelles vous avez résisté.

L'alcool a-t-il joué un rôle? Viviez-vous un moment difficile? Passiez-vous une mauvaise journée? Si vous parvenez à découvrir l'origine de votre faiblesse, vous pourrez faire en sorte d'y résister à l'avenir.

Vous pourriez avoir besoin de gérer votre stress différemment, de demander de l'aide à votre famille et à vos amis, et de cesser complètement de boire de l'alcool.

LA LIGNE
ANTITABAC DES TNO
1-866-286-5099

**Vous avez besoin d'aide
supplémentaire?
Appelez la ligne antitabac
des TNO.**

Trouvez de l'aide lorsque vous en avez besoin



L'une des meilleures choses à faire pour ne pas recommencer à fumer est de faire appel à votre collectivité pour obtenir de l'aide

Trouvez des gens dans votre collectivité qui ont également cessé de fumer ou qui essaient de le faire, et partagez vos histoires et vos conseils. Vous pouvez appeler la ligne antitabac des TNO en tout temps. Que vous ayez simplement besoin d'aide pour traverser un moment difficile, d'un rappel des raisons pour lesquelles il est important de ne jamais céder à la tentation, ou d'une personne à qui parler, il y aura toujours quelqu'un pour prendre votre appel.

LA LIGNE
ANT-TABAC DES TNO
1-866-286-5099

Chapitre 5 Aider les autres :

Conseils pour aider les autres à s'engager sur le chemin de l'abandon du tabac

Agissez comme complice dans l'abandon du tabac

Un bon complice peut faire toute la différence.

Sur 10 utilisateurs de tabac, 7 souhaitent renoncer à cette habitude. Les fumeurs de votre entourage veulent probablement déjà abandonner le tabac. Les renseignements fournis dans ce document vous permettent de les aider à atteindre cet objectif.

Il n'est pas nécessaire d'être infirmier en santé communautaire ou médecin pour cela. Quelques minutes de votre temps seulement peuvent tout changer pour quelqu'un qui tente de cesser de fumer.

La ligne antitabac des TNO accepte les appels de gens qui souhaitent accompagner d'autres personnes dans l'abandon du tabac.

Même si vous fumez, vous pouvez aider

En tant que fumeur, vous savez qu'il est difficile de gérer la dépendance. Votre expérience personnelle vous permet de comprendre ce que vivent d'autres fumeurs.

Il se peut même qu'ils préfèrent parler du tabac avec vous plutôt qu'à quelqu'un qui ne fume pas.

Votre approche de cette conversation est très importante

Essayez de faire preuve de délicatesse et de ne pas faire de reproches. Il s'agit d'aider les gens, pas de les faire culpabiliser. S'ils se sentent jugés, ils peuvent facilement se fermer ou se sentir menacés.



Que faire si quelqu'un ne veut pas abandonner le tabac?

Même si une personne n'est pas prête à cesser de fumer, elle peut prendre certaines mesures pour consommer de manière plus sécuritaire et plus responsable. Tout ce qu'une personne fait pour réduire la fumée secondaire en aidera d'autres qui tentent d'abandonner le tabac. En ralentissant sa propre consommation de tabac, cette personne aide les autres, ainsi que sa famille et sa collectivité.

Ce que vous pouvez dire pour aider quelqu'un à fumer de manière plus sécuritaire et plus responsable

Fumez à l'extérieur

On appelle fumée secondaire la fumée que dégage une cigarette ou que l'on expire. Elle est tout aussi toxique que la fumée qui est directement inspirée. Si vous fumez à l'extérieur, loin des autres, la fumée de votre cigarette ne mettra personne en danger.

Ne fumez pas dans votre véhicule

Les véhicules sont des espaces très restreints dans lesquels l'air circule difficilement. C'est donc l'un des pires endroits où fumer. Il est particulièrement mauvais de fumer dans une voiture en présence d'autres personnes, car elles inhaleront elles aussi la fumée secondaire toxique.

Ne fumez pas en présence de femmes enceintes et d'enfants

La fumée de cigarette est très dangereuse pour les bébés à naître et les enfants. Les produits chimiques contenus dans la fumée de cigarette sont très nocifs pour les jeunes poumons. Fumez à distance des femmes enceintes et des enfants. Ne fumez jamais lorsque vous avez un bébé dans les bras.

Soutenez les personnes qui tentent d'abandonner le tabac

Si vos amis ou les êtres qui vous sont chers tentent de cesser de fumer, soutenez-les et ne fumez pas près d'eux. L'odeur et la vue de la cigarette peuvent leur donner des envies, alors éloignez-vous le plus possible.

Essayez de ralentir

Même si vous n'êtes pas prêt à arrêter de fumer, le fait de moins fumer peut, à terme, vous aider à abandonner le tabac.

LA LIGNE
ANT-TABAC DES TNO
1-866-286-5099



Connaissez-vous
quelqu'un d'autre qui
souhaite cesser de fumer?
Un accompagnateur peut

vous donner des conseils pour aider à soutenir les autres.
La meilleure aide provient parfois d'un ami ou d'une connaissance.

Groupes de soutien : abandonner le tabac ensemble

Le tabagisme est un choix individuel, et il revient à chacun de décider d'abandonner le tabac. Cependant, les groupes de soutien peuvent donner de la force aux personnes qui cessent de fumer et les encourager.

Si un groupe existe déjà dans votre collectivité, dites-le aux personnes que vous aidez et expliquez-leur qu'il pourrait leur être d'une grande aide. Si aucun groupe n'a été créé dans votre région, examinez la possibilité d'en créer un vous-même, ou faites part de ce besoin à un travailleur en santé communautaire.

Vous avez choisi une vie sans tabac! Félicitations!



